



# 9月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国小学校

日 (曜日)	こ  ん  だ  て ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
1 水	キャロットパン(小) さっぱり夏バスタ オレンジ	ツナ	牛乳	トマト	きゅうり オレンジ	キャロットパン スパゲティ	
2 木	鶏肉とみつばのまぜごはん ほうれん草のおかか和え ひき肉と卵のふっ汁	鶏もも肉 かつお節 豚ひき肉	牛乳	小松菜 みつば にんじん ほうれん草	もやし たまご 玉ねぎ	ごはん 焼きふ はちみつ	砂糖 油
3 金	📌 叶水運動会がんばれ！きゅうしょく ごはん さっくりメンチカツ 海藻ならぬ快走サラダ もやしの味噌スープ	メンチカツ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが 白菜 干ししいたけ ねぎ	ごはん さとう	砂糖 油
6 月	ごはん 鶏肉と野菜の揚げがらめ 豆腐とわかめの味噌汁 スティック納豆	鶏もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌 スティック納豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ	ごはん さとう	砂糖 油
7 火	ごはん さばの照り焼き ひじきの炒り煮 里いもと厚揚げの味噌汁	さば 油揚げ 白大豆 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう グリーンピース ねぎ 干ししいたけ 板こんにゃく	ごはん さとう	砂糖 油
8 水	食パン 鶏肉のハニーマスタード焼き 甘夏柑とレタスのサラダ 具だくさんカレースープ	鶏もも肉 味噌 ベーコン 白大豆	牛乳	にんじん パセリ	甘夏柑 レタス たまご 玉ねぎ カリフラワー にんにく	食パン じゃがいも	はちみつ オリーブ油 無塩バター
9 木	ごはん 鮭の塩焼き れんこんサラダ わらびとじゃがいもの味噌	さけ 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし わらび ねぎ	ごはん さとう	砂糖 オリーブ油 白ごま
10 金	📌 小国小運動会がんばれ！きゅうしょく わかめごはん たれカツチキン せんキャベツ 勝利の女神かくれているスープ	鶏むね肉 たまご 卵 ベーコン	牛乳	にんじん	わかめ キャベツ たまご 玉ねぎ	ごはん さとう	砂糖 油
13 月	振 替 休 業 日						
14 火	糸こんにゃくチャップリン サンラータン ソファール(プレーン)	豚こま肉 たまご 卵 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ きくらげ 小ねぎ 黄ピーマン 糸こんにゃく	ごはん さとう	砂糖 油 白ごま ごま油
15 水	米粉コッペパン(小) 冷やしうどん ちくわ磯部あげ せんキャベツ	ロースハム ちくわ	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゅうり ねぎ キャベツ	米粉コッペパン うどん かたくり粉 小麦粉	あぶら 油
16 木	たかきびごはん さわらの西京焼き 五目はるさめ じゃがいもの味噌汁	さわら 豚こま肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	キャベツ たまご 玉ねぎ ぶなしめじ	ごはん さとう	砂糖 油 白ごま ごま油
17 金	📌 地産地消の日 ごはん わらびのいなか煮 のっぺい汁 みそ豆	鶏むね肉 厚揚げ 白大豆 味噌	牛乳	にんじん	わらび 大根 ねぎ しょうが 板こんにゃく	ごはん さとう	砂糖 油
20 月	📌 敬老の日						
21 火	📌 お月見きゅうしょく ごはん いわしごま味噌煮 具だくさんきんぴら てまりふのすまし汁 お月見団子	いわしごま味噌煮 さつま揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ 板こんにゃく	ごはん さとう	砂糖 油 白ごま ごま油
22 水	📌 えほんきゅうしょく セルフサンドウィッチ つぶつぶとうもろこしのすうぶ りんご	たまご 卵 ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ グリーンピース レタス きゅうり とうもろこし りんご	食パン じゃがいも コーンスターチ	ノンエッグマヨネーズ 無塩バター
23 木	📌 秋 分 の 日						
24 金	ごはん キーマカレー しそドレッシングサラダ アセロラゼリー	豚ひき肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ピーマン	たまご 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう	砂糖 油 無塩バター
27 月	手作りミートドリア カリフラワーのスープ 元気ヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	トマト	たまご 玉ねぎ にんにく きゅうり グリーンピース カリフラワー	ごはん さとう	砂糖 油 無塩バター
28 火	カラフルチャーハン 揚げワンタン中華あんかけ 中華玉子スープ	鶏ささみ肉 木綿豆腐 肉入りワンタン たまご 卵	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ きくらげ ねぎ グリーンピース とうもろこし	ごはん さとう	砂糖 油 ごま油
29 水	コッペパン ハンバーグきのこソース ゆで花野菜 マカロニ入りミネストローネ	ミートハンバーグ 白大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム たまご 玉ねぎ カリフラワー にんにく	コッペパン マカロニ	無塩バター
30 木	📌 かめかめきゅうしょく ごはん よくかんで食べるかきあげ 豆腐ときのこの味噌汁 大豆納豆 高島納豆	白大豆 たまご 卵 味噌 木綿豆腐 高島納豆	牛乳	ひじき ちりめんじゃこ 桜えび	なめこ ねぎ 大根	ごはん さとう	砂糖 油 小麦粉

# 9がつ いただきます～す

令和3年度9月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 八木遥

## うんどうかい ぜんかい 運動会でパワー全開！4つのポイント



### はやねはやお 早寝早起

ぐっすり寝ると「成長ホルモン」が疲れを回復してくれます。そのためには「寝る前のテレビやスマートフォンはやめる」「朝起きたら日光をいっぱいあびる」こと！



### いちにちしょく た 1日3食 食べる

たくさん動いたことでなくなったエネルギーは、食べ物でしかチャージできません。とくに朝ごはんには、卵や納豆などの「たんぱく質」がオススメ。



### うんどう あと 運動した後すぐに



### たんすいかぶつ しつ 炭水化物とたんぱく質をとる

学校では難しいですが、運動してすぐに「炭水化物」と「たんぱく質」をとることで、なくなったエネルギーをしっかりチャージして、筋肉も回復させることができます。

### うんどう あと 運動した後のストレッチ

ストレッチをすると、血の流れがスムーズになります。そのため体中に酸素や栄養素が運ばれて、疲れを早くとってくれます。そのほかにも、ぐっすり眠れたり、ストレスを発散できたり、いいことたくさん！



## みてください！ おぐにっ子のすてきな「食事マナー」



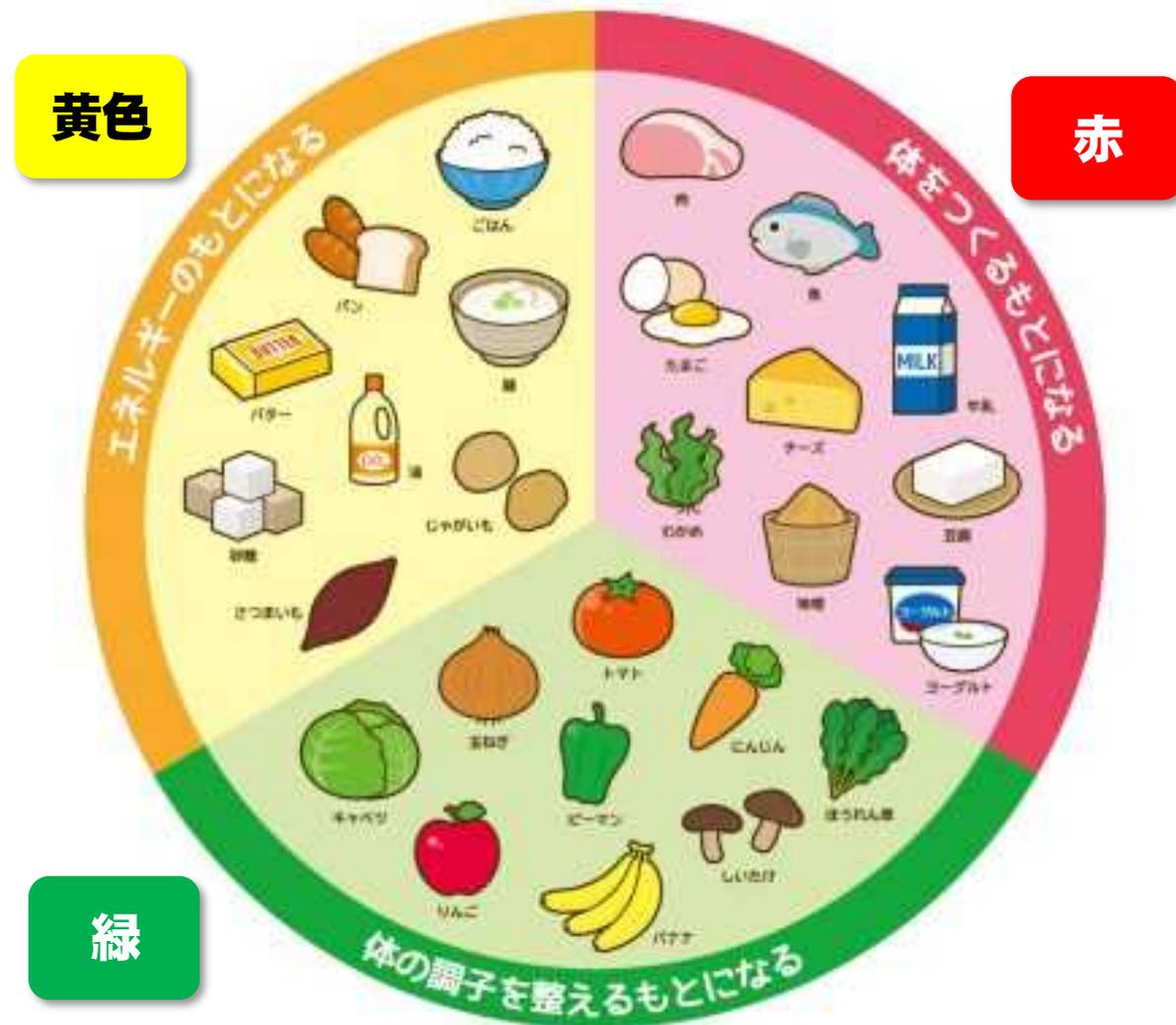
3年生の教室におじゃますると、夏休み明けにもかかわらず、「せすじピン！」として「シーン」とした様子です。ほかのクラスも静かに食べていて、「食事マナー」はしっかり身につけていますね。さすがおぐにっ子！です★

## おうちの方へのお願い

### 「赤・黄・緑」そろった朝ごはんをお願いします

小国小学校では「毎日の朝ごはん3色（赤・黄・緑）そろえよう」という目標のもと、おうちの方のご協力をいただきながら取り組んでいます。「3色」とは「三色食品群」で「食べものが体の中でどんなはたらきをするか」によって大きく分けられた食品のグループを表します。

★裏面の給食献立表にも記載しておりますので、ぜひ子どもたちと一緒にご覧ください。



### 3色（赤・黄・緑）そろえるコツは・・・？

「主食」「主菜」「副菜」「汁物」できれば「乳製品」「果物」を食べましょう

おかずがそろえば簡単に「3色そろった栄養バランスのいい食事」になります。「栄養バランスのいい食事」は栄養が偏った食事よりも体の中に吸収されやすく、3色のはたらきが相互にはたらくことが分かっています。

子どもたちの1日の健康と笑顔を支えているのは、ご家庭での愛のこもった「朝ごはん」です。学校でも粘り強く声がけていきますので、今後も引き続きご協力くださいますようよろしくお願いいたします。